

Herzlich willkommen zu den offenen Übungsgruppen für Gewaltfreie Kommunikation in München und Umgebung

Für Einsteiger mit Vorkenntnissen (empfohlen wird ein Einführungsseminar) - schnuppern möglich


<https://gewaltfrei-muenchen.de/angebote/uebungsgruppen>


Stand: 16/06/19

Tag	Montag	Montag	Montag	Montag	Mittwoch	Dienstag		Dienstag
Kontakt	Andree Millinger 0178 4722 079 hallo@andree-millinger.de www.andree-millinger.de	Andree Millinger 0178 4722 079 hallo@andree-millinger.de www.andree-millinger.de	Karen Pajung 08131 / 97188 karen.pajung@mnet-online.de www.mediaktiv.net Veronika Kimmelmann	Claudia Raczek 089 / 870745 info@claudiaraczek.net www.claudiaraczek.net	Claudia Raczek 089 / 870745 info@claudiaraczek.net www.claudiaraczek.net	Barbara Renner-Wiest 089 / 8290 8677 76 barbara@renner-wiest.de www.renner-wiest.de	Ellen Jilg 089 / 3104 337 jilg.gfk@aol.com Ellenjilg.jimdo.com	
Ort	ASZ Alten- und Servicezentrum 1.Stock, Raum II Kolumbusstr. 33 Aufzug von der U-Bahn direkt zum Eingang	Barthstraße 15 Rückgebäude Bitte klingeln bei Gemeinschaftsräume	KBW Freising e.V. Kammergasse 16 Raum 3/1 85354 Freising	SOS-Familien- und Kindertageszentrum Neuaubing Wiesentfeller Str. 68 81249 München	SOS-Familien- und Kindertageszentrum Neuaubing Wiesentfeller Str. 68 81249 München	Pasinger Fabrik August-Exter-Straße 1 rechter Eingang (Familienbildungsstätte) 2. Stock, 2. Tür li.		Siriusstraße 8 Unterschleißheim
Anfahrt mit öffentl. Verkehrsmitteln?	U1/U2/U7/U8 Kolumbusplatz Bus 52 (100m) Bus 58 (100m)			Bus 57 ab Pasing Haltestelle Wiesentfeller Straße Parkplätze vorhanden	Bus 57 ab Pasing Haltestelle Wiesentfeller Straße Parkplätze vorhanden	S-Bahn nach Pasing. Ausgang Nord "Pasinger Fabrik", nach 20 m links		
Anmeldung	Anmeldung nicht erforderlich	Anmeldung nicht erforderlich	Vor Erstbesuch bitte anmelden	Vor erstmaliger Teilnahme bitte anrufen oder mailen	Vor erstmaliger Teilnahme bitte anrufen oder mailen	Anmeldung nicht erforderlich		Bitte anmelden 089 / 3104337
Turnus	Jeden 1. und 3. Montag im Monat	Jeden 2. und 4. Montag im Monat	Zyklus mit 6 Terminen	Einmal monatlich (nicht in den Ferien)	Lose Termine	Bitte auf die Unregelmäßigkeit der Termine achten		Jeden Dienstag
Uhrzeit	19.30 - 21.30	19.30 - 21.30	19.00 - 21.00	19.30 - 21.30	10.00 - 11.45	19.30 - 21.30		19.30
Beitrag	10 - 20 Euro	10 - 20 Euro	6 Abende 72 Euro Pro Abend 15 Euro	10 Euro	10 Euro	20 Euro		10 Euro
					8.7.		8.1.2020 21.1.	9.7. 23.7.
							4.2. 18.2.	
					23.9.	25.9.		17.9.
					14.10.			8.10. 22.10.
					11.11.	6.11.		12.11. 26.11.
					2.12.			10.12.
Zusatz-Info	Einsteiger/innen mit Vorkenntnissen erwünscht (z. B. Einführungskurs). "Schnuppern möglich"	Offene Übungsgruppe für Teilnehmer von Einführungskursen und Menschen, die ihre Kenntnisse vertiefen wollen. "Schnuppern möglich"	Impulse, Inputs zur Vertiefung und anschließender praktischer Umsetzung anhand konkreter Anliegen. Vertrautheit mit den GFK-Grundlagen sowie die Absicht an 6 Abenden teilzunehmen, erwünscht.	Gruppe richtet sich an Mütter, Väter und Menschen, die mit Kindern zu tun haben. Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht notwendig.	Für Mütter oder Väter, Babys und Kleinkinder können mitgebracht werden. Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht notwendig.	Ermäßigung möglich		Keine Termine in den Ferien

Dieser Wochenplan wird von Björn Guldin erstellt. Termine, Änderungen und Aufnahme in den Wochenplan bitte an gfk_bjoern@t-online.de
Herunterladen kann man den Wochenplan unter: <https://gewaltfrei-muenchen.de/angebote/uebungsgruppen>

Tag	Dienstag	Dienstag	Mo / Di / Do		Dienstag	Dienstag	Dienstag	Mittwoch	Mittwoch	
Kontakt	Dorothee Blaeß 08024 / 477 546 info@wesensentfalt- ung.de www.wesensentfalt- ung.de	Laureen Koch 0171 8315 227 laureen.koch@gewaltf- reie-haltung.de www.gewaltfrei- haltung.de	Petra Porath 08841 / 6278 868 porath@mediation- gap.de www.petraporath-gap.de		Renate Otterbein 08031 / 2908 107 info@ro-coach.de www.ro-coach.de	Marion Nebbe 089 / 3798 5355 marion.nebbe@web.de www.marion-nebbe.de	Beatrice Teschner 0178 6016 340 nbtherapie@gmail.com Christian Hinrichsen www.achtsam- fuenfseenland.de	Hanna Schürkämper 0178 7774 505 giraffenimwesten@t- online.de Maike Bublitz	Alexio Schulze-Castro 089 / 4545 4700 info@deep- communication.de www.deep- communication.de	
Ort	Domicilium Holzkirchener Straße 3 83629 Weyarn	Spirituelles Zentrum St. Martin Arndtstr. 8 RGB 80469 München	Mediation Murnau Grüngasse 1 82418 Murnau		Freie Waldorfschule Rosenheim Mangfallstr. 53 1. Stock 83026 Rosenheim	ASZ-Ost Siegessstr. 31 München / Schwabing	Gesundheit & Seminarzentrum Bahnhofstr. 92 82166 Gräfelfing	SOS-Familien- und Kindertageszentrum Neuaubing Wiesentfeller Straße 68 81249 München	Alten- und Service- Zentrum Berg-am-Laim-Straße 141 81673 München	
Anfahrt mit öffentl. Verkehrsmitteln?	30. Min. Fußweg ab BOB Darching auf der Straße	U1/U2 Haltestelle Fraunhoferstr. + 10 Min. Fußweg Bus 58 Haltestelle Baldeplatz + 5 Min. Fußweg	15 Geh-Minuten vom Bhf. Murnau		Bahnhof Rosenheim + ca. 15 Min. Fußweg oder Buslinie 4 oder 11	U3/U6 Münchner Freiheit	S6 Gräfelfing, 8 Min. Fußweg	Bus 57 ab Pasing (Fahrzeit 12 Min.) Parkmöglichkeiten sind vorhanden	Mit Tram 19 vom Ost-Bhf 6 Min. bis Haltestelle Baumkirchner Strasse + 2 Min. Fußweg	
Anmeldung	Anmeldung nicht erforderlich	Anmeldung nicht erforderlich	Bitte bis 2 Tage vorher		Anmeldung per Telefon oder Email	Anmeldung nicht erforderlich	Verbindliche Gruppe (Anmeldung über Doodle)	Anmeldung per E-Mail bis Montag vor dem Termin	Geschlossene Übungsgruppe Anmeldung erforderlich	
Turnus	Einmal monatlich	Jeden 2. Dienstag im Monat (außer an Feiertagen und in den Ferien)	Zweimal monatlich		Ca. alle 3 Wochen	Ein- bis zweimal monatlich	Mind. einmal monatlich	Zweimal monatlich	Zyklus mit je 5 Terminen	
Uhrzeit	19.30 - 21.00	19.30 - 21.30	18.15. - 20.45		19.30 - 21.30	19.30 - 21.30	19.45 - 21.45	19.00 - max. 21.30	19.30 - 21.30	
Beitrag	Freiwillige Spende	10 Euro	12 - 18 Euro (Nach Selbsteinschätzung)		80 Euro im Halbjahr oder 15 Euro pro Abend	8 Euro	25 Euro 5er-Karte 95 Euro (innerhalb von 7 Terminen)	7 - 17 Euro (nach eigenem Ermessen)	80 Euro für alle 5 Abende	
	23.7.		9.1.2020 30.1.	4.7. 16.7.	16.7.			23.7.	3.7. 17.7. / 31.7.	26.6. - 24.7. (Zyklus-4-2019)
						6.8. 20.8.		20.8.	28.8.	
	24.9.			12.9. 26.9.	10.9. 24.9.	3.9. 17.9.		17.9.	11.9. 25.9.	18.9. - 23.10. (Zyklus-5-2019)
	22.10.			17.10.	15.10.	1.10. 15.10.		8.10.	9.10. 23.10.	
	19.11.			7.11.	5.11. 26.11.	5.11. 19.11.		5.11.	6.11. 27.11.	6.11. - 4.12. (Zyklus-6-2019)
	17.12.			9.12.	17.12.	3.12. 17.12.		10.12.	11.12.	
Zusatz-Info		Einstieg jederzeit möglich, auch nur zum schnuppern. Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht notwendig.	Voraussetzung: 2tägiges Einführungsseminar		Voraussetzung: Einführungsseminar oder Grundkenntnisse der GFK Ermäßigung: 60 Euro im Halbjahr oder 10 Euro pro Abend		Voraussetzung: Einführungskurs oder Vertrautheit mit den Grundlagen der GFK	Wir vertiefen die GFK anhand von konkreten Anliegen und erweitern vorhandene Kenntnisse durch Input zu (Wunsch-)Themen.	Voraussetzung ist ein 2- tägiges Einführungsseminar und die verbindliche Anmeldung zu allen 5 Terminen. Jeder Zyklus ist eine in sich geschlossene Übungsgruppe über jeweils mehrere zusammenhängende Abende. Die Zyklen bauen nicht aufeinander auf.	

Tag	Mittwoch	Mittwoch		Mittwoch / Donnerstag	Mittwoch / Donnerstag	Mittwoch / Donnerstag	Mittwoch	Donnerstag	
Kontakt	Anna Haußer 089 / 8503 087 kontakt@lebenswend ezeiten.de www.lebenswendezei ten.de	Brigitte Zieren-Kobsa 0871 / 6606 3596 01578 / 3493 176 brigitte.zieren- kobsa@web.de www.kommunikation- mediation.de	Linda Stoib 0160 9631 7086 linda@stoib.de www.stoib.de	Esther Then 08856 / 91859 0176 2288 1759 estherthen.kms@gmail.co m www.then-kms.com	Brigitte Zieren-Kobsa 0871 / 6606 3596 01578 / 3493 176 brigitte.zieren- kobsa@web.de www.kommunikation- mediation.de	Andrea Günthör- Schumann a.g- schumann@gmx.de 08857 / 9838	Jens Oßwald 0171 8224 310 jo@bo-komm.de abwechselnd mit: Claudia Rappelt mail@cr- coachingundberatung.de 0157 9230 8555	Gudrun Haas 089 / 8895 2871 gudrun_haas@t- online.de www.gudrun-haas.de	
Ort	Gauting (Adresse bei Anmeldung)	VHS Freising e.V. Kammergasse 12 Bitte in VHS anmelden 08161 / 4907-0 Fax: 08161 / 4907-99 vhs@vhs-freising.org	3 Gruppen 1. Atting 2. Offenberg 3. Peißenberg	Büroräume KMS Dachgeschoss Heimgartenstraße 7 82377 Penzberg	VHS Hausham Schlierseer Str. 16 Hausham vhs@hausham.de 08026 / 93126	Am Klosterweiher 9 83671 Benediktbeuern	BMW-Nachbarschaftsforum Riesenfeldstr. 7 Raum 1 (rechte Tür)	BMW- Nachbarschaftsforum Riesenfeldstr. 7 Raum 1 (rechte Tür)	
Anfahrt mit öffentl. Verkehrsmitteln?		S1 bis Freising dann Regionalbus 621 bis Haltestelle General-von-Stein- Straße	Nicht möglich	Seeshauptstr. Richtung Penzberg Innenstadt. Vor dem Edeka rechts und dann die erste Straße links		Bahnhof Benediktbeuern	U3 Petuelring, Ausgang Riesenfeldstr., stadtauswärts links, erster Eingang auf Riesenfeldstr. (Glastüren)	U3 Petuelring, Ausgang Riesenfeldstr., stadtauswärts links, erster Eingang auf Riesenfeldstr. (Glastüren)	
Anmeldung	Bitte anmelden (Ort bei Anmeldung)	Bitte anmelden über die VHS	Bitte anmelden (Adresse bei Anmeldung)	Spät. Montags vor dem Treffen per Email/SMS (ab 4 Teiln. / Bestätigungs-Email)	Bitte anmelden über die VHS Hausham	Bitte anmelden	Anmeldung nicht erforderlich	Bitte anmelden - Termin fällt manchmal aus	
Turnus	Jeden 2. Mittwoch im Monat	Ca. einmal monatlich	Jeweils einmal monatlich	In der Regel einmal monatlich		Alle 2 Wochen	Alle 2 Wochen (nicht an Feiertagen)	Alle 2 Wochen (nicht an Feiertagen, nicht in den Ferien)	
Uhrzeit	19.00 - 21.00	18.00 - 20.00	19.00 -21.00	19.00 - 21.00	17.00 - 19.30	19.30 - 21.30	19.30 - 21.30	19.30 - 21.30	
Beitrag	20 Euro	22 Euro pro Termin an die VHS Freising	10 Euro	10 Euro	25 Euro für 4 Termine	10 Euro	10 Euro	Freiwilliger Kostenbeitrag	
	8.1.2020	10.7.			31.7.			10.7. Claudia 24.7. Jens	Termine auf Anfrage
	12.2.	14.8.			28.8.			(in den Sommer-ferien nur nach telefonischer Vorankündigung!) 7.8. Claudia 21.8. Jens	
		11.9.						4.9. Claudia 18.9. Jens	
		9.10.			23.10.			2.10. Caudia 16.10. Jens 30.10. Claudia	
		13.11.						13.11. Jens 27.11. Claudia	
		11.12.						11.12. Jens	
Zusatz-Info	Für die Teilnahme gibt es keine Vorbereitung - sich per Lesen und/oder Videos über die GFK zu informieren ist für mich so wie selbstverständlich, um in diese Gruppe zu passen.		Es gibt 3 Gruppen in 3 Orten. Voraussetzung: Einführungskurs oder Vertrautheit mit den Grundlagen der GFK.	Übungsgruppe mit Thema des Abends: siehe Website / Spontane Gäste sind herzlich willkommen In der Regel 2x im Monat, mittwochs oder donnerstags. Näheres siehe Homepage: www.then-kms.com			 BMW-Nachbarschaftsforum	Termine auf Anfrage	

Tag	Donnerstag	Donnerstag	Donnerstag	Donnerstag	Freitag	Freitag			
Kontakt	Elisabeth Sachers 089 / 395443 0160 5504 325 elisabeth@sachers-training.de www.sachers-training.de	Christian Hinrichsen 0176 4443 4014 achtsam-fuenfseenland@t-online.de www.achtsam-fuenfseenland.de	Ellen Weiß 0174 2126 281 ellen.weiss.mediation@gmx.de	Karen Pajung 08131 / 97188 karen.pajung@mnet-online.de www.mediaktiv.net	Björn Guldin 089 / 1433 0398 gfk_bjoern@t-online.de Zuständig für diesen Wochenplan	Eva Buchmann 08093 / 300630 evas27baeume@t-online.de			
Ort	Alten- und Service-Zentrum (ASZ) Siegessstraße 31 (Ecke Feilitzschstr.) 80802 München / Schwabing	Achtsame Kommunikation Fünfseenland Johannisstr. 2 86911 Dießen	Dr.-Werner-Straße 46 82194 Gröbenzell	Dachauer Forum e.V. Ludwig-Ganghofer-Str. 4 85221 Dachau 2. Stock	SHZ Selbsthilfezentrum Westendstraße 68 80339 München Unterm Dach / G3	Lena-Christ-Str. 17 Glonn (Kreis Ebersberg)			
Anfahrt mit öffentl. Verkehrsmitteln?	U3/U6 Münchner Freiheit (+ 3 Min. Fußweg)	Ab Bahnhof Dießen 10 Min. Fußweg. Bahnhofstraße Richtung Norden folgen (ca. 100m); Rechtskurve der Straße folgen (vom See entfernend ca. 100 m); geht über in Mühlstraße (verkehrsberuhigte Zone ca. 250 m) bis zur Hauptkreuzung (Ampel) links 20 m zur Johannistr. 2 linker Hand	S3 Gröbenzell, 10 Min. zu Fuß	S2 Dachau, dann 10 Min. zu Fuß, Seitenstraße der Münchner Str. (Volksbank)	Trambahn 18/19: Haltestelle Schrenkstraße	Bus 413 von Höhenkirchen oder Bus 440 von Grafing Bahnhof Bitte unbedingt im Fahrplan nachschaun, da große Zeitabstände			
Anmeldung	Geschlossene Übungsgruppe Anmeldung erforderlich	Vor erstmaliger Teilnahme bitte anrufen oder mailen	Bitte anmelden	Anmeldung nicht erforderlich	Bitte anmelden - Termin fällt manchmal aus	Bitte anmelden, auch kurzfristig			
Turnus	Zyklus mit je 7 Terminen	Einmal monatlich	Einmal monatlich	Alle 2 Wochen (nicht in den Ferien)	Jeden 2. und 4. Freitag im Monat	Mind. einmal monatlich			
Uhrzeit	19.00 - 21.00	19.00 - 21.15	19.30 - 21.30	19.30 - 21.30	20.15 - 22.00	09.30 - 11.30			
Beitrag	80 Euro für alle 7 Abende	Spendenbeitrag 5 - 25 Euro	10 Euro	5 Euro	Kostenfrei	10 - 20 Euro (erbeten)			
		9.1.2020	11.7.	16.1.2020	18.7.	4.7. 18.7.	10.1.2020 24.1.	12.7.	5.7.
			1.8.	6.2.			14.2. 28.2.		16.8.
	19.9. 26.9.		12.9.	12.3.	26.9.				13.9.
	10.10. 24.10.		10.10.	30.4.	24.10.			11.10. 25.10.	4.10.
	7.11. 21.11. / 28.11.		14.11.	14.5.	14.11.			22.11.	8.11.
			12.12.	18.6.2020	12.12.			13.12.	13.12.
Zusatz-Info	Voraussetzung ist ein 2-tägiges Einführungsseminar und die verbindliche Anmeldung zu allen 7 Terminen Jeder Zyklus ist eine in sich geschlossene Übungsgruppe über jeweils mehrere zusammenhängende Abende	Voraussetzung: Einführungskurs oder Vertrautheit mit den Grundlagen der GFK	Voraussetzung: 2 - 3 tages Einführungsseminar	Interessierte bitte ich vor Erstbesuch um Kontaktaufnahme.		Voraussetzung: Kenntnis des Buches "Gewaltfreie Kommunikation" von Marshall Rosenberg  Lageplan SHZ	Aktuelle Termine bitte im Seminar-Kalender nachschaun oder bei mir erfragen		

Tag	Freitag	Samstag		Samstag	Samstag	Sonntag		Donnerstag NEU	Dienstag NEU
Kontakt	Brita Schirmer brita.schirmer@gmx.de facebook/familienbaum	Sabina Vollmering 0176 2322 2672 gewaltfreikommunizieren@gmx.de		Eva Buchmann 08093 / 300630 evas27baeume@t-online.de	Karin Poestges 08105 / 22234 ibriali86@gmail.com www.gfk-seminare-gilching.de	Offener GFK-Treff Marion Nebbe 089 / 3798 5355 marion.nebbe@web.de www.marion-nebbe.de Alexio Schulze-Castro 089 / 4545 4700 info@deep-communication.de www.deep-communication.de		Ines von Blanckenburg-Ongert 08092 / 853 170 ines.vbo@gmail.com www.krankengymnastik-kinder.de	Daniela Happel 0172 8312 648 kontakt@atelierfuermediation.de
Ort	Hebenstreitstr. 2 (Familienbaum am Kolumbusplatz)	Hirtenstr. 2-4 80335 München		Lena-Christ-Str. 17 Glonn (Kreis Ebersberg)	Am Steinberg 36 82205 Gilching	Münchner Frauenforum Rumfordstrasse 25 80469 München		Familien- und Bürgerzentrum Grafing Münchnerstr. 12 85567 Grafing (Rückgebäude) Eingang über Garagenhof	Medizinpark Valley Medizinpark 1 83626 Valley
Anfahrt mit öffentl. Verkehrsmitteln?		5 Min. Fußweg vom Hauptbahnhof München		Bus 413 von Höhenkirchen Bitte unbedingt im Fahrplan nachschauen, da große Zeitabstände	S8 bis Bhf Gilching-Argelsried, 10 Minuten Fußweg	Trambahn 16/18: Haltestelle Reichenbachplatz		S4 Grafing Stadt, 7 Min. Fußweg	Parkplätze ausreichend vorhanden
Anmeldung	Bitte anmelden	Bitte anmelden bis zum Vorabend		Bitte anmelden, auch kurzfristig	Bitte anmelden, gerne auch kurzfristig	Anmeldung nicht erforderlich		Anmeldung nicht erforderlich	Bitte anmelden
Turnus	Jeden Freitag Vormittag	Ca. einmal monatlich		Mind. einmal monatlich	Einmal monatlich	Jeden letzten Sonntag in ungeraden Monaten		Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat (außer an Feiertagen)	Jeden 1. Dienstag im Monat
Uhrzeit	10.00 - 13.00	14.00 - 16.00 Treffen um 13.50 vorm Eingang		16.00 - 18.00	15.30 - 18.00	18.00 - 20.00		19.30 - 21.00	16.30 - 18.30
Beitrag	Bitte fragen	Auf Spendenbasis		10 - 20 Euro (erbeten)	Kostenfrei	Kostenfrei		10 - 15 Euro (freiwillig)	Spendenbasis
		25.1.2020	20.7.	6.7.		20.7.	26.1.2020 Marion	28.7. Alexio	2.7.
		22.2.2020		17.8.		24.8.			6.8.
		21.3.2020	21.9.	14.9.		14.9.		30.9. Marion	10.9. (2. Dienstag)
			12.10.	5.10.		12.10.			1.10.
		30.5.2020	30.11.	9.11.		16.11.		25.11. Alexio	5.11.
		29.6.2019 (10 - 12 Uhr)		14.12.		14.12.			3.12.
Zusatz-Info	Übungsgruppe für Eltern. Kinder können mitgebracht werden und spielen, sein, pendeln zwischen Bezugsperson und Spiel.	Vertrautheit mit den Grundlagen der GFK erwünscht; Schnuppern möglich Weitere Termine: 27.6.2020 und 25.7.2020		Aktuelle Termine bitte im Seminarkalender nachschauen oder bei mir erfragen	Voraussetzung: Kenntnis des Buches "Gewaltfreie Kommunikation" von Marshall B. Rosenberg oder Einführungskurs	Möchten Sie sich über die Gewaltfreie Kommunikation und verschiedene Angebote in München informieren oder sich mit gleich Gesinnten austauschen? Unser Offener GFK-Treff bietet Ihnen hierzu die Gelegenheit. Ein Trainer/eine Trainerin aus dem Münchner Netzwerk gestaltet den kostenfreien Abend, zu dem Sie ohne Anmeldung herzlich willkommen sind!		Kein Vorwissen erforderlich. Bei Erstbesuch bitte ich vorab um Kontaktaufnahme.	Offene Übungsgruppe, Vorkenntnisse nicht nötig, für alle, die Lust haben Ihre Kommunikation zu verändern und Neues zu lernen.